

A Buddhist nun in a red robe is shown from the waist down, holding a string of prayer beads. The background is a plain, light color.

在 最深的 紅塵裡重逢

與六世達賴喇嘛
倉央嘉措一起修行！

宗教文化學者
知名戰地記者

聶曉陽

著

讚譽
推薦

阿旺強巴堅贊活佛
江才普俊活佛
洛卓尼瑪活佛

西藏史上最受爭議、最獲愛戴、最具才情的法王，
以跌宕一生的澈悟、人身佛性的自我試煉，
將紅塵超脫之法，伏藏於篇篇詩歌之中。

一部深入西藏、實地尋訪六世達賴喇嘛——
倉央嘉措 內心情感與佛法智慧的心靈之書



國家圖書館出版品預行編目資料

在最深紅塵裡重逢 / 聶曉陽作。-- 初版。
-- 新北市：方舟文化出版：遠足文化發行，
2013.04

面：公分。-- (心靈方舟；3)

ISBN 978-986-89321-2-8(平裝)

1.達賴喇嘛六世 2.藏傳佛教 3.佛教傳記

226.969

102005186

心靈方舟 003

在最深紅塵裡重逢

與六世達賴喇嘛倉央嘉措一起修行！

作者
封面設計
內文排版
文字協力
主編
副總編輯
行銷主任
執行長

聶曉陽
比比司設計工作室
黃鈺涵
唐苓
陳毓葳
林淑雯
叢榮成
呂學正

社長
發行人兼
出版總監
出版者
發行

郭重興
曾大福
方舟文化出版
遠足文化事業股份有限公司
231 新北市新店區民權路108-3號6樓
電話 | (02)2218-1417
傳真 | (02)2218-1142
劃撥帳號 | 19504465
戶名 | 遠足文化事業股份有限公司
客服專線 | 0800-221-029
E-MAIL | service@bookrep.com.tw
網站 | www.bookrep.com.tw/news/ino/index.asp

印製
法律顧問
定價
初版一刷

成陽印刷股份有限公司 電話：(02)2265-1491
華洋法律事務所 蘇文生律師
420元
2013年4月

缺頁或裝訂錯誤請寄回本社更換。

有著作權・侵害必究

歡迎團體訂購，另有優惠，請洽業務部(02)22181417#1121、1124

原簡體中文版：《與倉央嘉措一起修行》

作者：聶曉陽 著 Copyright 2011 by 華夏出版社



前言 感謝倉央嘉措 008

第一章 「如母石」之緣 017

他是我心中最美的佛 020

在山洞修行二十九年的老喇嘛 022

搶救倉央嘉措骨灰的傳奇經歷 024

石頭裡藏著心靈的秘密 028

紮西尼瑪：什麼引領著我的精神世界 032

信仰：一切力量和幸福的來源 037

從倉央嘉措開始 041

西藏，一所最好的心靈學校 045

第二章 走近六世達賴喇嘛 055

杜鵑來自門隅，帶來故鄉氣息 057

五世達賴喇嘛抱憾離世 060

靈童轉世 064

在布達拉宮司西平措大殿坐床 067

聲稱要還俗的活佛 072

權力夾縫中 074

從被廢黜到被重新追認 077

一個真實的法王 080

青海湖畔的謎團 085
弘法阿拉善 089

第三章 活佛和他的內心世界 095

- 你知我是誰？ 098
以拳擊首，潸然淚下 101
佛和人到底有什麼不一樣 103
人生無常 105
對施捨的態度 107
加持 111
化毒為藥 113
洞窟精修 115
朝聖，最大的人生心願 118
因果，宇宙的最高正義 120
無限悲心 123
人脛骨做的號筒 125
更能接受人生的各種苦難 127
修行的大敵 128
相信下一輩子 130
藏密 132
厭離之心 134
修行的境界 136





萬物有靈	137
肩上扛著護法神	139
幾位印度得道聖僧	141
聖尊吉相	143
詐屍與「鬼」	143
敬畏文字	146
聖人都是帶著使命出生的	147
生命的真正本體	148
善行和智慧重於神通	150
法相莊嚴	153
佛家的慈悲心	155
超度亡靈	156
屈尊一跪	159
絕對信任產生絕對加持	162
「神通」有六種	163
瑜伽密法	166
佛為何也會「死」	167
所謂死亡這回事	170
葬禮	175
第四章	
詩意的佛法智慧	179
瑪姬阿米：眾生如母	187

比在「惰性」中虛度更加有意義的活法 190
一份真正的灑脫 192

關於貪戀與執迷的宗教寓言 194

只有無常是不變的真理 196

假如生命只剩下三年、三月、甚至三天 200

聖教佛法的禍根 202

明月禪心 204

談戒，論定，說慧 206

不可避免的人生事實 207

真正的「雄心」 209

心是苦樂的根源 211

看破世間浮光掠影的享樂 213

死亡不是結束 214

最細微的念頭都孕育著它的後果 216

去拉薩吧，你會見到真正的自己 218

走出內心的掙扎 219

第五章 以愛的名義勸諭眾生 223

人心易變的感慨 224

人生八苦 226

不明就裡的人生沒有意義 229

歡愉何以短暫 231





五彩經幡下的悲涼	233
把心拴住	235
為下一輩子作準備	238
情意成羈絆	240
「我」為什麼會「憔悴難堪」	242
人的「面具版」和「真我版」	244
第六章 非是情僧，確有情歌	249
靈性即慧根	255
戀情容易忘情難	257
最動人的情話之一	258
密宗「雙修」	259
佛陀不惑	261
對酒當歌人生幾何	264
黃房子的美麗傳說	266
一個動人心魄的瞬間	268
不死不離	269
染污泥而自清	270
大男孩兒的撒嬌	272
失去，恰恰是最好的得到	273
返璞歸真	275
因為簡單，所以感人	276

滿月一樣的誓言 277

大膽袒露自己心懷的活佛 278

夜來香其實白天也很香 280

請不要再說瓊結瓊結 282

在剛落成的詩稿前拈花微笑 284

別離，情人的永恆之傷 286

心是根本 288

一輩子不夠 290

幸福需要勇敢 292

情到深處的「正話反說」 293

第七章 關於西藏人精神世界的對話 297

對話藏族女作家、著名民歌學者德慶卓嘎 298

對話藏族小說家、魯迅文學獎得主羅布次仁 306

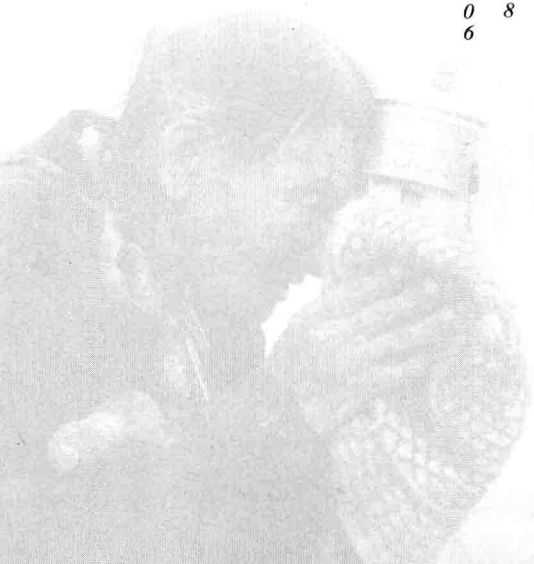
八廓街四人談 310

對話西藏社科院原院長平措次仁 318

附錄一 六世達賴喇嘛倉央嘉措年譜 324

附錄二 參考文獻 326

後記 329



最美的上師
最詩意的智慧
最深情的澆灌

འཇམ་མཁའ་ལྷོ་མ་

在最深的 紅塵裡重逢

與六世達賴喇嘛
倉央嘉措一起修行！

宗教文化學者
知名戰地記者

聶曉陽

著



方舟出版



前言 感謝倉央嘉措 008

第一章 「如母石」之緣 017

他是我心中最美的佛 020

在山洞修行二十九年的老喇嘛 022

搶救倉央嘉措骨灰的傳奇經歷 024

石頭裡藏著心靈的秘密 028

紮西尼瑪：什麼引領著我的精神世界 032

信仰：一切力量和幸福的來源 037

從倉央嘉措開始 041

西藏，一所最好的心靈學校 045

第二章 走近六世達賴喇嘛 055

杜鵑來自門隅，帶來故鄉氣息 057

五世達賴喇嘛抱憾離世 060

靈童轉世 064

在布達拉宮司西平措大殿坐床 067

聲稱要還俗的活佛 072

權力夾縫中 074

從被廢黜到被重新追認 077

一個真實的法王 080

青海湖畔的謎團 085
弘法阿拉善 089

第三章 活佛和他的內心世界 095

- 你知我是誰？ 098
以拳擊首，潸然淚下 101
佛和人到底有什麼不一樣 103
人生無常 105
對施捨的態度 107
加持 111
化毒為藥 113
洞窟精修 115
朝聖，最大的人生心願 118
因果，宇宙的最高正義 120
無限悲心 123
人脛骨做的號筒 125
更能接受人生的各種苦難 127
修行的大敵 128
相信下一輩子 130
藏密 132
厭離之心 134
修行的境界 136





萬物有靈	137
肩上扛著護法神	139
幾位印度得道聖僧	141
聖尊吉相	143
詐屍與「鬼」	143
敬畏文字	146
聖人都是帶著使命出生的	147
生命的真正本體	148
善行和智慧重於神通	150
法相莊嚴	153
佛家的慈悲心	155
超度亡靈	156
屈尊一跪	159
絕對信任產生絕對加持	162
「神通」有六種	163
瑜伽密法	166
佛為何也會「死」	167
所謂死亡這回事	170
葬禮	175
第四章	
詩意的佛法智慧	179
瑪姬阿米：眾生如母	187

比在「惰性」中虛度更加有意義的活法 190
一份真正的灑脫 192

關於貪戀與執迷的宗教寓言 194

只有無常是不變的真理 196

假如生命只剩下三年、三月、甚至三天 200

聖教佛法的禍根 202

明月禪心 204

談戒，論定，說慧 206

不可避免的人生事實 207

真正的「雄心」 209

心是苦樂的根源 211

看破世間浮光掠影的享樂 213

死亡不是結束 214

最細微的念頭都孕育著它的後果 216

去拉薩吧，你會見到真正的自己 218

走出內心的掙扎 219

第五章 以愛的名義勸諭眾生 223

人心易變的感慨 224

人生八苦 226

不明就裡的人生沒有意義 229

歡愉何以短暫 231





五彩經幡下的悲涼	233
把心拴住	235
為下一輩子作準備	238
情意成羈絆	240
「我」為什麼會「憔悴難堪」	242
人的「面具版」和「真我版」	244
第六章 非是情僧，確有情歌	249
靈性即慧根	255
戀情容易忘情難	257
最動人的情話之一	258
密宗「雙修」	259
佛陀不惑	261
對酒當歌人生幾何	264
黃房子的美麗傳說	266
一個動人心魄的瞬間	268
不死不離	269
染污泥而自清	270
大男孩兒的撒嬌	272
失去，恰恰是最好的得到	273
返璞歸真	275
因為簡單，所以感人	276

滿月一樣的誓言 277

大膽袒露自己心懷的活佛 278

夜來香其實白天也很香 280

請不要再說瓊結瓊結 282

在剛落成的詩稿前拈花微笑 284

別離，情人的永恆之傷 286

心是根本 288

一輩子不夠 290

幸福需要勇敢 292

情到深處的「正話反說」 293

第七章 關於西藏人精神世界的對話 297

對話藏族女作家、著名民歌學者德慶卓嘎 298

對話藏族小說家、魯迅文學獎得主羅布次仁 306

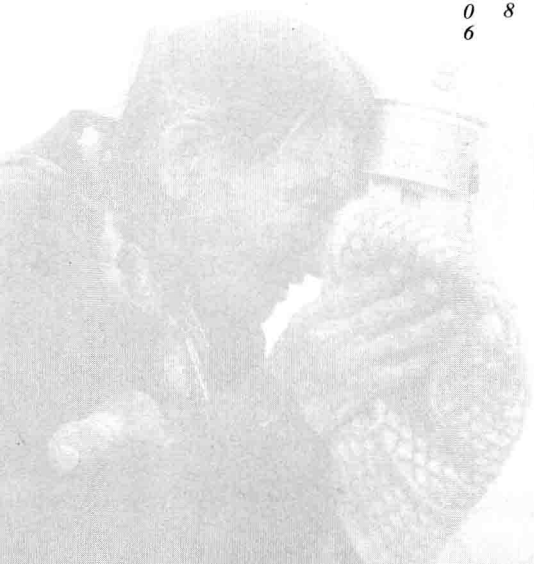
八廓街四人談 310

對話西藏社科院原院長平措次仁 318

附錄一 六世達賴喇嘛倉央嘉措年譜 324

附錄二 參考文獻 326

後記 329



感謝

倉央嘉措

(一)

眾聲喧嘩，人云亦云，還原一個真實的倉央嘉措，實在不是一件容易的事。

我自己最早知道倉央嘉措，是在學生時代。那是從一本已經忘記名字的書裡得到的印象，倉央嘉措是一位英俊瀟灑、白天住在布達拉宮、夜晚偷偷溜到拉薩市井秘會情人的風流活佛。直到後來，因為一塊「如母石」的緣分，我親往倉央嘉措留下足跡的地方尋訪，並多方參閱歷史資料，才發現——這一印象是何等的荒誕和淺薄。

作為一個以文字為生的人，在寫這本書的時候，我每每感到有一種使命，一種撥開歷史迷霧，還原一個真實倉央嘉措的神聖使命。

一直記著有年春節後，我在寒風中送父親回西安，父親說，他年輕時脾氣很急，現在老了，像變了一個人似的。這句話帶給我心很大的震盪。歲月就像一條大河，我們把自己一分一秒地交給它帶走，在岸上的「那個人」，每天都在成為新的自己。但是，每天那個新的自己，如何才能成為更好、更快樂的自己呢？

二十一世紀第二個十年開始之際，地球災難頻發，世界諸事無常，對於每天忙忙碌碌、東奔西走的眾生來說，真應該時常停下腳步，注視自己的內心，問自己這樣的問題：「我正在做的事情，真的是最有意義的嗎？」

我深信，讀者諸君正在翻開的這本書，不但是一位活佛的傳記及詩作評注，更是一本生命之書——一個至性至情的活佛，用終生修行換來的善言錄。從這本書裡，我希望讀者諸君能夠跨越歷史的寂寞與隔閡，與一位歷經誘惑與磨難的智者進行心靈的對話。

對我自己來說，伴隨著尋訪倉央嘉措足跡的努力，我對倉央嘉措和他所代表的世界觀、價值觀的瞭解與日俱增，我的心境，也一天比一天輕鬆快樂起來。雖然也有煩心事，但比一年前的這個時候，我有了更多的幸福感，也比十年前的這個時候活得更「明白」。

有人說，所謂「智慧」，就是把不該看重的東西看輕一點，把不該看輕的東西看重一點。歸根到底，人生的成功，是用自己的內心來衡量的。我想，如果我有了一顆對幸福更加敏感、對痛苦更加遲鈍的心，這都應該感謝與倉央嘉措的緣分。